

## スポーツ吹矢は中高年女性の尿失禁予防に効果的か？

松永須美子<sup>1</sup>、松永智<sup>2</sup>

<sup>1</sup>南九州短期大学、<sup>2</sup>宮崎大学 教育学部

**目的：**閉経後の女性に多発する腹圧性尿失禁は、骨盤底筋群の機能低下に起因するとされている。骨盤底筋機能の弱体者は横隔膜との連動した腹式呼吸の遂行が難しく、胸式呼吸に依存しやすい傾向が認められている。「スポーツウエルネス吹矢」競技は腹式呼吸の健康への恩恵を感じていた創始者が日本古来の「吹き矢」を吹くことで腹式呼吸を実践できることに閃いて創られた。この競技の実践が、骨盤底筋群の機能改善をもたらす可能性が示唆され始めたが、未だこれらの関係を検証した報告はみられない。そこで本研究は、スポーツ吹矢の経験の有無に着目し、スポーツウエルネス吹矢における腹式呼吸の実践が、特に中高年女性の骨盤底筋群への機能に及ぼす効果を検討し、スポーツ吹矢が尿失禁の予防に有効か否かを議論することを目的とした。

**方法：(対象者)**スポーツウエルネス吹矢の愛好者(競技歴：1～6年：EX群)女性12名(年齢：69.6±8.7歳、身長：154±5.0cm、体重：53.6±6.5kg)、一般女性(CON群)23名(年齢：56.0±10.3歳、身長：156.1±5.3cm、体重：50.0±5.2kg)

**(測定項目・測定方法)**測定項目は吹矢の速度(構えた地点からの的までの距離6m)、努力性肺活量(FVC)、股関節内転筋力、質問紙による尿失禁の有無の調査を行った。吹矢速度、FVC、股関節内転筋力の項目はEX群とCON群間で対応のないt検定を行い、有意水準は5%とした。また、超音波画像診断装置による骨盤底筋群の収縮確認も行った。

**結果：**吹矢速度の平均値±標準偏差はEX群：102.58±12.01km/h、CON群：97.82±10.67km/hであった。両群に有意な差は認められなかった。FVCの平均値±標準偏差はEX群：1.83±0.38l、CON群：2.28±0.58lで、両群に有意な差は認められなかった。股関節内転筋力の平均値±標準偏差はEX群：15.99±4.37kg、CON群：13.54±3.88kgで、両群に有意な差は認められなかった。質問紙による尿失禁の有無の回答より尿失禁の有症者を比較したところ、EX群は1名(発症率8%)、CON群は9名(発症率39%)の有症者の回答があり、吹矢愛好者に尿失禁の有症者が顕著に少ない結果であった。

**考察：**骨盤底筋群の機能と吹矢の呼吸法に関連性が高いと考えられる吹矢速度、努力性肺活量、股関節内転筋力の項目に関して、EX群とCON群間に有意な差は認められなかった。しかし、EX群の尿失禁の有症者は1名であり、経験年数の浅い(1年未満)者であったことから、吹矢の愛好者には尿失禁の発症が少ないものと示唆された。本研究では吹矢愛好者の測定数が少ないことや愛好者の吹矢実施頻度が月に2回であったことから、さらに検証する必要がある。

**現場への提言：**本研究の結果、スポーツウエルネス吹矢の愛好者に尿失禁罹患者が少ないことが明らかとなったが、吹矢における呼吸運動が骨盤底筋群の機能の維持や向上を示す結果は得られず、尿失禁予防に効果的であるか否かを裏付ける結果は得られなかった。